



## כלים להתמודדות עם מאבקי כוח

בבסיס מאבק הכוח בין ההורים לילד מסתתרת מטרה הדדית של הפגנת כוח ושליטה. ההורה והילד נאבקים אחד עם השני לגבי מי החזק ומי השולט. כל עוד הילד מנצח במאבק, הוא מרגיש שהוא החזק והקובע. כשהורה מנצח במאבק, הילד מרגיש חסר ערך.

התקבעות של דפוס זה מזיקה מאחר ותחושת הערך העצמי של ילד הופכת להיות תלויה בהיותו חזק. במצב זה, הילד מרגיש צורך תמידי להוכיח את כוחו על מנת להרגיש שוויון ערך. זהו מצב של הפסד כפול (lose-lose): כשהילד מנצח - נשברת דמות ההורה כמשענת חזקה, יציבה ובטוחה בה אפשר להתמך בעת הצורך. כשהורה מנצח - נפגעת תחושת הערך של הילד, מתגבר אצלו הפחד לאבד את מקומו, מה שמחזק בו את "רוח הלחימה".

חשוב לזכור כי בשגרת היום יום יש מעט מאוד מצבים בהם ניתנת לילדים יכולת השפעה ושליטה, אף על הפעולות הבסיסיות ביותר בסדר יומם. נקבע עבורם מתי הולכים לגן/בית הספר, מתי אוכלים, מתי משחקים, מתי מתקלחים, מתי נפגשים עם חברים וכד'. ככל שקובעים עבור ילד יותר וחופש הבחירה שלו מצומצם יותר, כך ההתמרדות בדרך של מאבק כוח תהיה שכיחה יותר.

## לפיכך, קיימים מספר כלים לצמצום מאבקי הכוח וההתמודדות עם:

1. **בשביל מאבק צריך שניים** – האחריות לצאת מהמאבק מוטלת עלינו המבוגרים. לשם כך עלינו לנסות להבין מדוע אנחנו נאבקים? האם המטרה שלנו מקדשת את האמצעים, והפכה להיות שיקשיבו לנו בכל מחיר כי "אנחנו הקובעים"? במידה ויש לנו מטרה אחרת, שאינה לשם הפגנת כוח ושליטה, עלינו לבדוק אפשרויות חלופיות להשגת מטרה זו.
2. **לנהוג בדרך של כבוד הדדי** – להבין שהילדים פועלים למען עצמם ולא נגדנו. לפעמים צריך לשים את הכעס/העלבון בצד כדי להתפנות להבין מה מנסה הילד להשיג (מה המטרותיות שלו)? לכשהבנו מה מטרת הילד, אנחנו יכולים להדריך אותו לגבי דרכים חלופיות ולגיטימיות להשגת מטרתו.
3. **לאפשר לילדים כמה שיותר בחירה ושליטה על חייהם** – ככל שנאפשר להם יותר בחירה ושליטה מראש, נצמצם באופן משמעותי את מאבקי הכוח מבעוד מועד. לדוגמא: "אתה רוצה להתקלח לפני או אחרי האוכל?" <=" מועבר מסר ברור ששתי הפעולות יבוצעו היום, אבל לילד ניתנת אפשרות בחירה לגבי סדר הפעולות.
4. **הצבת גבולות אמפתיים** – מתן לגיטימציה לרגש אבל לא למעשה ובמקביל לכוון לאלטרנטיבות אפשריות (ולא רק למה שאסור). לדוגמא: "אני מבין שאתה רוצה להמשיך להתנדנד בנדנדה, אבל עכשיו אנחנו צריכים לחזור הביתה. אחרי ארוחת הערב, תבחר משחק ונשחק ביחד חצי שעה".
5. **ניהול משא ומתן** – כשאנחנו מנהלים מו"מ עם הילד אנחנו במקביל נותנים לו מודל חיובי ויעיל לפתרון בעיות, מתוך מקום של כבוד הדדי.
6. **לא לקחת כמונח מאליו** – כשאין מאבק כוח חשוב לציין זאת לטובה כחיזוק חיובי. לדוגמא: "כל כך נעים לי איתך היום. האם גם לך כייף יותר כשאנחנו משתפים פעולה?"
7. **להעדיף את מערכת היחסים על פני המאבק** – חשוב לבחור גם מתי לא להיאבק, מתוך בחירה ולא מתוך כניעה. לדוגמא: "חשוב לי שתהיה תלמיד טוב ותכין שיעורי בית, אבל הקשר שלנו חשוב לי יותר ולכן אני לא מתכוונת לריב איתך על הנושא. שיעורי הבית הם האחריות שלך".